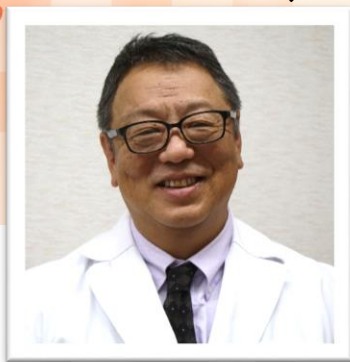


うぐいす

TAKE FREE
ご自由に
お持ちください



新年を迎えて

千厩病院長 宗像 秀樹

皆様、あけまして おめでとうございます。まずは、皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。空を見上げれば、青空がひろがり、すがすがしい空気に包まれています。しかし寒さは厳しく、道路は凍っています。車の運転・足元にはご注意ください。

さて、近年、国は地域包括ケアシステムを構築し、住民が安心して生活ができるようにとの政策を進めています。その中で病院の役割を明確にし、一つの医療圏のなかで医療と介護が完結できるようにする事を目標としています。

また、医療界においては、人口構成の変化により、疾病構造は急性期の疾患が減少し、多くの疾患を持った高齢の患者さんの管理中心へと変化しており、そのスピードについていけない状況であり、千厩地域も同様であります。さらには、医師不足・医師の偏在・医師の高齢化・医師の働き方改革の行方・看護師不足等々、挙げればきりが無い多くの問題を抱えています。その根本的な解決策も示されぬまま先送りの状況となっています。特に地方の医師不足は、医療の高度化・細分化に加えて医師の集約化が行われ、当院の医師の大きな供給元である岩手医大でも医師不足に喘いでいる状況にあります。これから地域卒の学生が徐々に卒業しますが、医師が急激に増えることにはならず、特効薬にはなりません。

昨年、千厩病院には、初期研修医制度の中、県立中央病院・国際医療センター・東京医療センター・磐井病院から多くの研修医が、地域医療研修のため千厩病院に参りました。健康講演会・救急対応・当直と大活躍でした。患者さんから頂いた励まし、入院から退院までの経過を見る経験など、大変勉強になったと思います。

そのような中で、ボランティアの皆様には、昨年も医局サポート・花壇等環境整備・クリスマスコンサート・読み聞かせ等、様々なサポートをいただき大変ありがたく感謝申し上げます。引き続きのご支援を厚くお願いいたします。今後も研修医が研修に行ってみたい人気のある病院・地域を継続するため、地域で医者を育てる気持ちを大事にしていきたいと思っております。我々と共に、病院に来られる皆さんで厳しく・やさしく育てようではありませんか。

また、昨年は、前下沖院長・元吉田院長の作られた地域包括病床・回復期病棟の運営が軌道に乗り、11月には全県立病院中、最高の病床利用率を達成するなど、やや経営も改善しております。

千厩病院は、広大な旧東磐井地区の救急対応と地域病院としての回復期・慢性期の患者さんの対応、透析病院機能を担うべき業務と考えております。現在は、外来は多くの非常勤の応援医師によって助けられ、入院は常勤の7名の先生(七人の侍)で担当しながら、これを維持しております。今後も患者さん目線で、やさしい病院、わかりやすい病院を目指していきたいと思っております。

最後に正月の出来事です。家族の饗應の中、大晦日、宮古カントリーでゴルフをしました。薄曇りの穏やかな天気でした。カラスにボールを持っていかれました。3個もです。キラキラしたニューボール・カラーボールを持ってくそうです。悪い運をすべて持って行ってもらったと感謝、感謝。もう今年は福しか残っていないと思います。皆さんにも少しお分けできるかもしれません。成年は良かったと言えるような一年になることを祈念して新年のご挨拶に代えさせていただきます。

本誌の内容

1 P 新年を迎えて 宗像 秀樹 院長	3 P NSTってなに?	6 P お知らせ(糖尿病教室等)
2 P トピックス	4 P・5 P 薬の正しい使い方	休憩スペースができました

ふれあい慰問の会

平成29年9月12日(火) 15時より1階待合ホールにて千厩町女性団体連絡



協議会主催で「ふれあい交流慰問の会」が開催されました。藤野宣子会長よりご挨拶の後、軽体操、踊り、民謡、ダンスなどを披露して頂きました。また会場の皆様と「北国の春」を合唱し、最後は千厩音頭を踊り会は終了しました。ご覧になった患者さんからは「とても良かった。病院で皆さんの踊りなどを見れてうれしかった。」との感想が寄せられました。

花と風を愛でる会

平成29年9月26日(火)15時より当院中庭で職場環境改善委員会主催の「花と風を愛でる会」が開催されました。今回で10回目となるこの会は、日頃、院内の花壇を整備していただいている、地域のボランティアの皆さんへの感謝と入院患者さん・ご家族と職員の親睦を兼ねて行われています。

晴天の中で、入院患者さんも含め約60名の参加をいただき委員会で用意したゼリーやケーキ、羊羹をお茶やコーヒー等をいただきながら、皆さんで歌って楽しいひと時を過ごしました。



院内文化祭

平成29年10月26日(木)から28日(金)の3日間、当院1階待合ホール付近で院内文化祭を開催しました。職場環境改善委員会主催で行われ、癒しの空間として、患者さん、ご家族、職員等の作品が展示されました。外来診療の待ち時間や入院患者さん、ご家族など足を止めてご覧になっていました。皆さんの作品をお待ちしております。



小羊幼稚園収穫祭慰問

平成29年11月16日(木)13時より千厩町にある小羊幼稚園の園児の皆さんがお遊戯と歌を患者さん・職員に披露してくださいました。最後に会場にいらした皆さんへ「収穫祭」の作物とお手紙を園児の皆さんから頂き、たくさんの元気をいただきました。



院内クリスマスコンサート

平成29年12月21日(水)15時より当院1階待合ホールで「院内クリスマスコンサート」が開催されました。前回から2度目の千厩「ハンドベルの会」と3度目の「千厩ゴールド合唱団」の皆さんにご出演頂きました。放射線科の道又聡副診療放射線技師長の司会で始まり、「ハンドベルの会」の『きらきら星』や『きよこの夜』などきれいな音色に癒されました。

「千厩ゴールド合唱団」からは当院の宗像院長も加わり、5曲を披露していただき、最後の曲、『きよこの夜』を会場の皆さんで合唱し楽しい時間を過ごしました。



休憩スペースが整いました



当院には、食堂がありませんので、患者さんのご要望の中に食事をする場所が欲しいとの声がありました。そこで今年度1階待合ホールの一角にテーブルとイスを設置して「休憩スペース」を整備しました。お食事などにどうぞ、ご利用ください。

患者さんに満足していただける質の高い医療を提供していくために、当院が行っている取り組みをご紹介します。

NSTってなに？

皆さんはNSTという言葉をご存知ですか？

NSTはNutrition Support Team (= 栄養サポートチーム) の略語です。

NSTとは、入院患者さんに最良の栄養療法を提供するために、医師・歯科医師・看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士など職種を超えて構成されたチームのことです。千厩病院でもNSTの活動を行っておりますが、特に当院には、県内でも数少ない摂食・嚥下障害看護認定看護師の大下恵さんがおり、中心的な役割を担っています。

～NSTの役割～

NSTはすべての入院患者さんの栄養状態を評価し、適切な栄養療法を提言・選択・実施します。そして患者さんの栄養状態の改善・治療効果の向上・合併症の予防・QOL（生活の質）の向上・在院日数の短縮・医療費の削減などを活動目的としています。



今年度のNSTメンバー

～NSTの主な活動～

- 入院患者さん全員の栄養管理を行います。
- 栄養状態の改善が必要と考えられる患者さんの病室をお訪ねします（NST回診）。
- NST回診にてチーム内で意見交換を行い、主治医に提案します。
- 歯科医師も参加し、口腔内のケアや歯科治療のアドバイスを行います
- NST回診時以外にも、医師や看護師等からの栄養管理に関する相談に応じます。



NST回診では、患者さんの身体の状態（口腔内の状態、嚥下（飲み込み）機能、表情、元気度、食欲など）を確認し、栄養評価を行います。

また、嗜好や食べやすい形態などをお聞きし、調理に生かします。

食欲がない患者さんに対しても、可能な限り希望に沿ったお食事をお出しするようにしています。

NSTメンバーが専門的立場から意見を出し合い、患者さんに最適な栄養プランを作成しています。

このような活動を通じて、患者さんが1日も早く回復できるように支援しています！

NST委員会 委員長 小原 眞

薬の正しい使い方



服用のタイミングを守りましょう

薬は、それぞれ決められたタイミングに飲まないとう効果がなかったり、副作用を生じたりします。必ず決められたタイミングで服用しましょう。

用法の指示のうち、「食前」、「食後」、「食間」、「就寝前」、「頓服」とは次のタイミングをいいます。

- 食 前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の1時間～30分前）
- 食 後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後30分以内）
- 食 間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）
※食事中に服用することではありません
- 就寝前：就寝30分くらい前
- 頓 服：発作時や症状のひどいとき



服用する量・期間を守りましょう

薬は、定められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲み過ぎることによって副作用や中毒が現れることもあります。

また、服用期間を守ることも大切です。自覚症状が治まったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、自分で判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。


～健康食品のとりすぎに注意～

『健康食品は、食品だからいくら食べても害はない』と思われるがちですが、食品でも多くとりすぎれば有害な作用がでます。決められた量をきちんと守りましょう。



薬の説明文書をよく読みましょう

薬には必ず説明文書がついています。説明文書には、正しい使い方、効き目などの他、使用上の注意や副作用に関することが書かれています。必ず、よく読んでから使用する習慣を身につけましょう。また、説明文書は保存し、必要なときにすぐ読めるようにしておきましょう。

		起	朝	昼	夕	寝	他	錠
1日1回 朝食後 7日分			1					
チラーヂンS錠 2.5μg								
1	 チラーヂンS錠 2.5μg チラーヂンS	【効果効能】甲状腺ホルモンで、甲状腺の機能が低下している時等に用います。 【注意事項1】制酸剤との併用で効果が弱くなる場合があります。						
	チラーヂンS錠 2.5μg に後発品が存在しますが、当薬局では取り扱っておりません。							

薬の飲み合わせに気をつけましょう

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬と飲み合わせが悪いものがあります。必ず医師や薬剤師などの専門家に、今使っている薬やサプリメントなどを伝えましょう。

(一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ)

- ・ワルファリン（血を固まりにくくする薬）と納豆、クロレア食品
- ・眠気防止薬とコーヒー、いわゆるエナジードリンクなどのカフェインを含む飲料
- ・カルシウム拮抗薬（高血圧の薬）とグレープフルーツジュース など



お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」とは、あなたが使っている薬を記録するための手帳です。

「お薬手帳」は、病院や薬局に必ず持って行きましょう。

また、「お薬手帳」は、薬局ごとに持たず、1冊にまとめましょう。（薬局でまとめてもらえます）。

スマートフォンなどで利用できる電子版お薬手帳もありますので、使いやすいものを選んで活用しましょう。



※薬局では、薬剤師が手帳を見て、副作用や飲み合わせ、薬の量が適切かどうかなどをチェックします。また、薬の名前や飲み方を記入してお渡しします。ご自身でも、服用後の体調変化があったときや、自分で購入した薬などを飲んだときに記入するようにしましょう。

薬を使用して異常を感じたら…

副作用は、ひどくなる前に治療することが大切です。薬を使用して異常を感じたら、すぐに医師や薬剤師に相談してください。

薬の種類によっては、自己判断で急に中止すると危険なケースもありますので、注意が必要です。

医師や薬剤師に相談する際には、「何という名前の薬を、どのくらいの量・期間使用し、どのような症状が出たか」を説明できるようにしておきましょう。



糖尿病教室開催のお知らせ

「糖尿病教室」
こちらです
2階大会議室

当院では糖尿病教室を開催しております。

講師は各回のテーマを決めて、当院の医師・看護師・臨床検査技師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士などが行い、糖尿病に関する知識が盛りだくさん！

今年度も残すところあと2回の開催となりました。

開催予定

第8回 平成30年1月19日(金) 講師 看護科 「フットケア」～足音のしない合併症～

第9回 平成30年2月16日(金) 講師 リハビリテーション科 「運動療法」

開催場所：当院 2階 小会議室

参加料：無料



糖尿病の方、当院通院中の方だけではなくご家族の方、ご興味のある方、知識を深めたい方、教室に参加するのは初めての方、等どなたでもご参加できますので、どうぞご参加ください。

地域健康づくり委員会

咳エチケットと手洗いでインフルエンザ予防を！！

Q：咳エチケットとは？

A：咳やくしゃみをするとき、唾（つば）などに病原体が含んでいる可能性が強いので気をつけましょうということです。

- ① 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせましょう！
- ② ティッシュなどで、鼻や口を覆いましょう！
- ③ 咳やくしゃみが出ている間は、マスクの着用が推奨されています！

Part 1

正しいマスクの着用方法



- ・ 鼻と口の両方を正しく覆いましょう
- ・ ゴム紐を耳にかけます
- ・ 顔にフィットするようにつけます



- ・ 鼻の部分に隙間がある
- ・ あごが出ている



本格的な冬をむかえ、一関市内でもインフルエンザウイルスによる感染が増加しています。

風邪症状のある場合はマスクを着用し、こまめな手洗いを心がけて体調管理にご留意ください。

「すべての人びとに安らぎと希望を」

岩手県立千厩病院

〒029-0803



復興と再生へ

~Together As One~

再生への願い【若草リボン】

岩手県一関市千厩町千厩字草井沢32番地1

TEL 0191-53-2101 FAX 0191-52-3478

<http://www.senmaya-hospital.jp>

編集・発行 岩手県立千厩病院広報委員会